

სასწრაფო დახმარების განყოფილება

# კოჭის ფიქსატორი

რჩევები სახლში დაბრუნებისთვის



თქვენ გჭირდებათ კოჭის ფიქსატორის  
ტარება. ეს დოკუმენტი შეიცავს ინფორმაციას  
მკურნალობისა და იმ რეკომენდაციების  
შესახებ, რომლებიც უნდა დაიცვათ  
საავადმყოფოდან გაწერის შემდეგ.

## რატომ უნდა ატაროთ ფიქსატორი ?

თქვენმა დაცემამ ან კოჭის გადაბრუნებამ გამოიწვია ერთი ან  
რამდენიმე იოგის დაჭიმვა. ეს დაზიანება იწვევს მნიშვნელოვან  
ანთებით რეაქციას და ადგილობრივ ტკივილებს. კოჭის  
ფიქსატორი ზელს შეუწყობს თქვენი სახსრის ფიქსირებას და  
შეგიმბსუბუქებთ ტკივილს.

## რა მკურნალობას გადიხართ ?

ატარეთ კოჭის ფიქსატორი 6 კვირის განმავლობაში შემდეგი  
მითითებების მიხედვით :

|                            |                                                                                          |
|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| პირველი და<br>მეორე კვირა  | 24 საათი დღე-ღამეში (გარდა შხაპის დროს<br>ან ყინულის გამოყენებისას).                     |
| მესამე და მეოთხე<br>კვირა  | ღამის განმავლობაში და მაშინ, როდესაც<br>ერთ საათზე მეტხანს დადიხართ ან<br>დგახართ ფეხზე. |
| მეხუთე და<br>მექექსე კვირა | სპორტული აქტივობის შემთხვევაში.                                                          |

# გასათვალისწინებელი რეკომენდაციები

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| დასვენება         | შეშუპების თავიდან ასაცილებლად პირველი 5 დღის განმავლობაში უზრუნველყავით საკმარისი დასვენება. მოერიდეთ მთელი დღე ფეხზე დგომას.                                                                                                                                                                                                                                                              |
| კოჭის მაღლა აწევა | შეშუპების თავიდან ასაცილებლად შეძლებისდაგვარად რაც შეიძლება ხშირად აწიეთ კოჭი მაღლა და მოათავსეთ ფეხი ჰორიზონტალურად.                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| ყინული            | შეშუპების თავიდან ასაცილებლად დაიდეთ ყინულის შეკვრა (თავიდან აიცილეთ კანთან პირდაპირი კონტაქტი) შემდეგი მითითებების თანახმად :<br>პირველი ორი დღე: 10 წუთი, 10-ჯერ დღეში.<br>მე-3 დღიდან მე-9 დღემდე : 10 წუთი, 2-ჯერ დღეში.                                                                                                                                                               |
| სიარული           | ტკივილის მიუხედავად, იარეთ რაც შეიძლება ბუნებრივად.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| სპორტი            | არ დაკავდეთ სპორტით 4 კვირის განმავლობაში.<br><br>თქვენი ოჯახის ექიმთან შეთანხმებით და ტკივილის არარსებობის შემთხვევაში, შეგიძლიათ განაახლოთ სპორტული აქტივობები შემდეგი მითითებების მიხედვით :<br><br>4 კვირის შემდეგ<br>შესაძლებელია მოძრაობების აღდგენა სიარულის მიმართულებით (მაგალითად, სირბილი).<br><br>8 კვირის შემდეგ<br>ბრუნვითი მოძრაობების აღდგენა (მაგ. კალათბურთი, ფეხბურთი). |
| მედიკამენტები     | მიიღეთ წამლები სამედიცინო პერსონალის მიერ მოცემული მითითებების და თქვენი რეცეპტის შესაბამისად.                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

# რა მოხდება შემდეგ?

ფიზიოთერაპიული მკურნალობა უნდა დაიგეგმოს 7-10 დღის ვადაში.

- ჩანიშნეთ ვიზიტი თქვენს ოჯახის ექიმთან.
- თქვენ მოგივით შეხვედრის მოწვევა სპორტული მედიცინის ექიმის მიერ კონტროლისათვის. დეპარტამენტის სამდივნო დაგიკავშირდებათ SMS-ით ან ტელეფონზე. თუ თქვენ არ გექნებათ სიახლე 5 სამუშაო დღის განმავლობაში, დაგვიკავშირდით ნომერზე 021 314 94 06.
- ნებისმიერი დამატებითი შეკითხვის შემთხვევაში, გთხოვთ, დაუკავშირდეთ თქვენს ოჯახის ექიმს ან იმ ფარმაცევტს, რომელმაც დაგინიშნათ მკურნალობა.



სკანირება სხვა ენებისთვის  
Scan for other languages

